« La première journée sans cigarette, j'étais tellement crinquée que je n'ai pas craqué. À la fin de la deuxième journée, j'ai commencé à chercher mon paquet. Mais j'avais préparé des trucs pour tenir le coup. Quand l'envie montait, je buvais de l'eau. Ou bien j'arrêtais tout et, les yeux fermés, je res-pi-rais ! Calmement… Profondément… Trois fois de suite minimum. Si vraiment ça ne passait pas, j'appelais mon chum au secours. Au bout d'une semaine, il voulait changer de numéro ! »

Julie, ex-fumeuse depuis le 4 septembre 2007

BESOIN D'AIDE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?

@ Visitez le site defitabac.ca
Profitez de ses nombreuses rubriques : trucs et conseils, témoignages, forum, outils à télécharger, courriels d'aide, et bien d'autres encore !

☎ Composez le 1 866 j'arrête (527-7383)

Appelez au Centre d'abandon du tabagisme (CAT) relié au Centre de santé et de services sociaux de votre région. Pour connaître la liste des CAT, visitez le defitabac.ca/cat.

Défi J'arrête, j'y gagne!^MC
DefiTabac.ca

Une initiative de ACTI-MENU

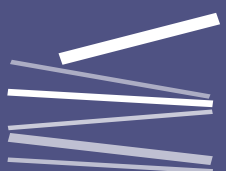
En partenariat avec : Québec

© ACTI-MENU 2012. Tous droits réservés. Le *Défi J'arrête. J'y gagne!* est une marque de commerce appartenant à ACTI-MENU.

DES TRUCS POUR RESTER DEBOUT

C'est une réalité : arrêter de fumer est une lutte de tous les instants. Parce que le manque est souvent là, bien présent. Et il se ressent autant dans le corps que dans la tête, surtout au début de la cessation.

Comment résister ? Comment ne pas craquer ? Heureusement, il y a des solutions.



2

Défi J'arrête, j'y gagne!^MC
DefiTabac.ca

À CHACUN SON SEVRAGE

Quand on arrête de fumer, le manque de nicotine peut provoquer des effets indésirables. Ces symptômes de sevrage varient d'une personne à l'autre.
OUI, il se peut que vous vous sentiez irritable ou triste, que vous ayez de la difficulté à vous concentrer ou que vous fassiez de l'insomnie.
NON, physiquement et mentalement, ça ne sera pas toujours facile.
RASSUREZ-VOUS : généralement, au bout de quelques semaines, les symptômes devraient diminuer et vous devriez commencer à aller mieux.
ALORS, TENEZ BON, ça vaut la peine ! Si vous n'y arrivez pas ou si les malaises persistent, consultez un médecin.

COMMENT PASSER À TRAVERS

Tranquillement, votre corps et votre cerveau réapprendront à fonctionner sans nicotine. Entre temps :

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU, évitez la caféine après 15h et mangez mieux.

PRENEZ L'AIR, faites de l'exercice et respirez par le nez, comme on dit !

ESSAYEZ LES AIDES PHARMACOLOGIQUES pour faciliter le contrôle des symptômes de sevrage. Avec ces méthodes, respectez le mode d'emploi ou la posologie et la durée du traitement.

MA TROUSSE DE SURVIE POUR LES FORTES ENVIES

- ☐ UN GRAND VERRE D'EAU
- ☐ UNE GOMME SANS SUCRE
- ☐ UNE MONTÉE ET DESCENTE DES ESCALIERS
- ☐ UNE PETITE MARCHE
- ☐ UNE GRILLE DE SUDOKU
- ☐ UNE BALLE ANTISTRESS
- ☐ UN JEU VIDÉO
- ☐ UN CINÉMA
- ☐ UNE VISITE CHEZ UN AMI
- ☐ UN MAGAZINE

MES AUTRES TRUCS :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SITUATIONS À RISQUE, ATTENTION !

GARDEZ VOS DISTANCES.
Si la présence de vos amis fumeurs vous donne envie de fumer, attendez de vous sentir plus solide. Vos amis comprendront.

OFFREZ-VOUS DES MOMENTS DE DÉTENTE, remplacez le café par la tisane, soyez vigilant dans les 5 à 7 entre amis en évitant ou en limitant votre consommation d'alcool.

ET SURTOUT, ÉVITEZ DE VOUS METTRE EN DANGER.
Tant que l'envie vous habite, restez loin de ce qui pourrait vous faire succomber. C'est le seul moyen de résister à la tentation.

NON MERCI !

DITES NON MERCI.
Ça a l'air facile à dire. En réalité, c'est ce qu'il y a souvent de plus difficile à faire. Pourtant, refuser même une seule cigarette reste la meilleure façon de garder le contrôle.

TROUVEZ LA FORCE de résister en vous rappelant vos motivations. Vous retirerez une grande fierté d'avoir tenu le coup. Et pensez à tous les avantages que vous allez retirer d'une vie sans fumée.

SE DONNER UNE CHANCE

C'ÉTAIT TROP DUR.
Vous avez flanché. Rassurez-vous, vous n'êtes vraiment pas la première personne à qui ça arrive. Encore moins la dernière. Il faut souvent plusieurs essais avant d'écraser pour de bon.

L'IMPORTANT EST DE NE PAS VOUS DÉCOURAGER.
Maintenant que vous savez pourquoi vous en avez rallumé une, faites preuve d'indulgence envers vous-même. Tous vos efforts ne sont pas partis en fumée !

VOYEZ-EN LE CÔTÉ POSITIF :
la prochaine fois, vous aurez une longueur d'avance. Dites-vous bien que le seul véritable échec, c'est de cesser d'essayer.